

REFRESCO DE ARÁNDANOS CONCENTRADO

ENDULZADO, EN LATA

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

El refresco de arándanos endulzado en lata tiene que reconstituirse para beberse como refresco. Está elaborado a base de jugo de arándanos, concentrado de jugo de arándanos y edulcorantes. Ha sido fortificado con vitamina C. No contiene sabores artificiales, colorantes ni preservantes. Cuando se diluye con tres partes de agua (3+1), este producto proporciona 27% de jugo.

Presentación/Rendimiento

El refresco de arándanos concentrado viene en latas de 11.5 onzas, cada una de las cuales, después de reconstituirse, rinde 46 onzas de refresco.

Conservación

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso hasta que las use.
- Guarde el refresco reconstituido en el refrigerador y úselo en 5 a 7 días.

Usos y sugerencias

- No es necesario reconstituir latas enteras a la vez. Pueden prepararse pequeñas cantidades de refresco reconstituyendo a razón de 3 partes de agua por 1 de refresco concentrado (3+1).
- Cada lata de 11.5 onzas rinde 7 y $\frac{2}{3}$ porciones de 6 onzas.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

- El refresco de arándanos puede servirse como bebida o utilizarse como base para ponches.
- El refresco de arándanos queda estupendo cuando se combina con otros jugos tales como jugo de manzana o de uva.

(Véanse las recetas al dorso)

Información de nutrición

- El **refresco de arándanos concentrado** ha sido fortificado de modo que es una buena fuente de vitamina C.
- El refresco de arándanos concentrado es bajo en grasa, grasa saturada y sodio. No contiene colesterol.
- $\frac{3}{4}$ taza de refresco de arándanos reconstituido equivale a una porción del **GRUPO DE FRUTAS de la Pirámide Alimenticia.**

Datos de nutrición	
Porción $\frac{3}{4}$ taza (6 onzas) de refresco de arándanos reconstituido	
Cantidad por porción	
Calorías	105
Cal. de grasa	0
% Valor diario*	
Grasa total 0 g	0%
Grasa saturada 0 g	0%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 18 mg	0%
Carbohidratos totales 25 g	8%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares 24 g	
Proteína 0 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 86%
Calcio 0%	Hierro 0%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Ponche festivo

4 tazas de refresco de arándanos concentrado reconstituido
2 tazas de jugo de naranja
12 onzas de gaseosa lima-limón
Cubos de hielo (opcional)
1 naranja (opcional)

Receta cortesía de Al's Punch Bowl Recipes

1. Refrigere el refresco y la gaseosa.
2. Combine el refresco y el jugo en un tazón para ponche
3. Vierta la gaseosa de lima-limón de modo que baje por los lados para conservar el gas. Añada los cubos de hielo.
4. El ponche puede adornarse con diminutas cuñas de naranja fresca, añadiendo así color, interés y sabor (corte una naranja en ocho cuñas, luego cada cuña a lo ancho obteniendo ocho cuñas diminutas.)

Rinde 15 porciones de ½ taza cada una

Información de nutrición para cada porción de ponche festivo

Calorías	61	Colesterol	0 mg	Azúcar	14 g	Calcio	5 mg
Calorías de grasa	0	Sodio	4 mg	Proteína	0 g	Hierro	0.2 mg
Grasa total	0.1 g	Carbohidratos totales	15 g	Vitamina A	5 RE		
Grasa saturada	0 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	35 mg		

Hielo de arándanos ácido

3 tazas de refresco de arándanos concentrado reconstituido
1½ cdtas. de cáscara de naranja rallada (luquete)
1½ tazas de jugo de naranja
Rajas finas de naranja para decorar (opcional)

Receta cortesía de Northland

1. Combine el refresco de arándanos reconstituido, el jugo de naranja y el luquete de naranja.
2. Congele en bandejas de hielo hasta que solidifique.
3. Con una cuchara pase la mezcla a un tazón y bátala a baja velocidad con una batidora eléctrica hasta que quede cremosa.
4. Coloque el preparado en copas de postre individuales.
5. Vuelva a congelarlo hasta que lo sirva.

Rinde 9 porciones de ½ taza cada una

Información de nutrición para cada porción de hielo de arándanos ácido:

Calorías	65	Colesterol	0 mg	Azúcar	15 g	Calcio	6 mg
Calorías de grasa	0	Sodio	2 mg	Proteína	0 g	Hierro	0.3 mg
Grasa total	0.1 g	Carbohidratos totales	16 g	Vitamina A	7 RE		
Grasa saturada	0 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	44 mg		

Compota de arándanos en tres formas

1 taza de refresco de arándanos concentrado reconstituido
⅓ taza de azúcar
1 paquete de 12 onzas arándanos frescos o congelados, enjuagados y escurridos
½ taza de arándanos secos (unas 2 onzas)
3 cdas. de mermelada de naranja
2 cdas. de jugo de naranja
2 cdtas. de cáscara de naranja rallada (luquete)
¼ cda. de pimienta inglesa (*allspice*) molida (opcional)

Receta cortesía de Bon Appetit

1. Combine el refresco de arándanos reconstituido con el azúcar en una olla mediana.
2. Lleve a punto de ebullición a fuego alto, revolviendo hasta que se haya disuelto el azúcar.
3. Agregue los arándanos frescos y secos y cocine hasta que los arándanos secos se ablanden y los frescos revienten. Revuelva con frecuencia, unos 7 minutos.
4. Retire de la hornilla e incorpore la mermelada de naranja, el jugo de naranja, el luquete y la pimienta inglesa.
5. Deje enfriar por completo; cubra y refrigere hasta que esté frío, unas 2 horas.
6. Puede prepararse hasta 3 días antes de usarse. Debe mantenerse refrigerado.

Rinde unas 14 porciones de ¼ taza cada una

Información de nutrición para cada porción de vinagreta de manzana para ensalada:

Calorías	67	Colesterol	0 mg	Azúcar	8 g	Calcio	3 mg
Calorías de grasa	0	Sodio	0 mg	Proteína	0 g	Hierro	0 mg
Grasa total	0 g	Carbohidratos totales	17 g	Vitamina A	1 RE		
Grasa saturada	0 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	13 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.